

ほけんだより 10月

令和4年10月16日発行 水戸市立笠原中学校 保健室 No.6

10月の保健目標

目を大切にしよう

10月10日は目の愛護デーです。

10月10日は目の愛護デーでした。これは、数字の10と10を横にすると、人の眉と目に見えることが由来だそうです。スマートフォンやタブレットの普及で長時間画面を見ることも増えました。画面を見続けていると、目線が下を向いたままの姿勢やまばたきの回数が少なくなります。そのため、目が疲れて文字が見えにくくなったり、ドライアイになりやすくなります。また、同じ姿勢でいることで、首や肩が凝ったり、頭痛の原因にもなると言われています。目に良い生活を心がけましょう。

目に良い生活

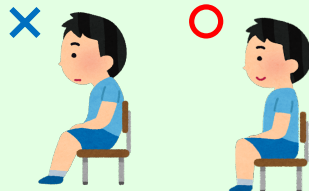
① 物を見るときは近づきすぎない。

スマホ・タブレットは50cm以上、テレビは2m、本やノートは30cm離れて見るようにしましょう。



② 正しい姿勢で生活しよう。

お腹に力を入れて、背筋を伸ばすように心がけましょう。背中を丸めると、楽そうに見えますが、体の一部分に体重がかかるので、徐々に痛みが出やすくなります。



③ 適度に目を休めましょう。

1時間に1度は、遠くを見て目を休めましょう。遠くをみると、目の筋肉（毛様体筋）がリラックスします。逆に、勉強や読書をするときは、目の焦点を合わせようと、目の筋肉が緊張した状態になります。



朝晩と日中の寒暖差が大きい日が多くなりました。気温に合わせて、上着を着るなどの衣服の調節を心がけましょう。また、空気が乾燥してくる季節です。のどの痛みや咳の症状の生徒も増えてきました。体調が悪いときには、無理をせずゆっくり休養するようにしましょう。

秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋など、過ごしやすい気候です。思い切って何か新しい事に挑戦するのも良いですね。

また、見えにくいものを見ようとすると、自然と目を細めてしまいます。黒板や大型モニターの文字が見えにくいと感じる場合には、眼科で検査を受けることをおすすめします。

ドライアイ

パソコンなど画面に集中する作業で目を酷使すると…

まばたきの回数が減り、涙の分泌が追いつかず、目の表面が乾いた状態→ドライアイになってしまいます。ドライアイは疲れ目の原因になるばかりでなく、角膜炎や結膜炎を引き起こすこともあるので注意が必要です。

コンタクトレンズ

無理して入れないで！

異物感や目の痛みを感じる時は、イタタタ…！

黄信号！使用を中止し、ケースがなくはすせない

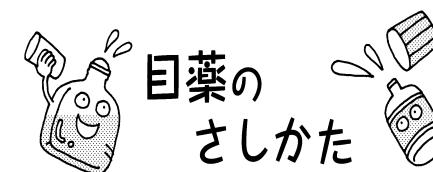
眼科を受診しましょう！

保存ケースも持ち歩きましょうね！

その★ト★マ★ガ★ネ★

定期的★確認を！！

★ち★ゃ★ん★と★度★は★合★っ★て★る★？



目薬のさしかた

下まぶたを引き、1,2滴たらす



容器がまぶたやまつげに触れないように注意する

点眼が済んだら、約1分まばたきをせずに軽く目をつむる



目薬があふれたらティッシュなどでふきとる

色覚検査を実施します。

色覚異常とは、色の見え方が大多数とは違って見えることを言います。ほとんどが日常生活では支障なく過ごすことができますが、見分けにくい色があるため、学校生活で配慮が必要な場合があります。本校では、2年生を対象に希望者に色覚検査を実施していますが、他学年でも希望すれば受けることができます。もし、1・3年生で色覚検査を希望する場合には、10月21日（金）までに担任までお伝えください。後日、検査日時をお知らせします。

なお、学校では「みんなが見やすい色環境」を心がけていますが、もし学校生活の中で見えにくい場面がありましたら、学校までお知らせください。